

煌めく★あすなろ塾

幅広い年齢層の女性を対象にビジネスや生活の場で自分らしく前向きに生きるためにキラッと輝かせるヒントやスキルを学ぶ楽しい講座です。それぞれの講座は独立しています。第3回は男性もご参加いただけます。

受講無料

託児あります。



回	日時	テーマ・内容・講師	定員・お知らせ
第1回	8/19(木) 13:30~16:00	はじめてのzoom(ズーム)体験 参加してみたいけどまだ機会がない方、これからは仕事や友人とオンラインでつながることが求められる時代です。ご自分のパソコンなどで実際に「オンラインでのお作法」講座に参加してみましよう。再就職のスキルアップにも。 株式会社シェヘラザード 代表取締役 坂本祐央子 氏	会場 20名 オンライン 30名 機器の操作に不安がある方は会場でご参加ください。 (Wi-Fi 接続可能なご自分のパソコン等をご持参ください。)
第2回	9/2(木) 13:30~16:00	心理学×脳科学でモチベーションUP! 自分の性格を知り、自分だけのモチベーションの上げ方を見つけてみませんか。心理学と脳科学から迫る、日常からお仕事までつかえる技で毎日をいきいきと。 (一社)セルフデザインTao 理事長 安井みのり 氏	会場 30名
第3回	9/23(木・祝) 13:30~16:00	非常食を無駄にしない～ローリングストック～ 特別に保存しておくで賞味期限を切らしてしまう非常食。日々の食事で使える物資を選ぶことで自然に入れ替えができ、さらに栄養バランスも考えられるローリングストックの実践をご紹介します。 管理栄養士・防災士 橋本良子 氏	会場 20名 オンライン 30名 <u>男性もご参加いただける講座です。</u>
第4回	10/5(火) 13:30~16:00	人生を豊かにするコミュニケーション お互いを尊重しながら意見を交わすアサーティブ・コミュニケーションを知り、パートナーや家族、職場などでの意思疎通をより円滑にする上手な自己表現のしかたを学びましょう。より良いコミュニケーションでLet's 家事シェア、Let's トモ活*! NPO 法人 子育て支援はぐはぐ そのままでいいよ 理事長 水島栄美子 氏	会場 25名

※ 石川県は、性別にとらわれることなく、すべての人が個性と能力を發揮できる社会の実現を目指し、「男女がトモ(共)に活躍する」という意味の「トモ活」を推進しています。

お申し込みは裏面をご覧ください。
申込締切: 8月10日(火)

会場 石川県女性センター(金沢市三社町1-44)

受講料 無料(託児あり)

対象 石川県内在住の女性

第3回「非常食を無駄にしない～ローリングストック～」は男性もご参加いただけます。



■お申込み・お問い合わせ先

※基金ウェブサイトからもお申込み可能です。

公益財団法人 いしかわ女性基金

〒920-0861 金沢市三社町1-44(石川県女性センター内)

Tel 076(234)1112 / Fax 076(234)1130

E-mail: jyosei@ishikawa-jyosei-kikin.or.jp / URL: https://www.ishikawa-jyosei-kikin.or.jp



煌めく☆あすなろ塾 受講申込書

申込締切：8月10日（火）

ふりがな 氏名			年代		代
連絡先	〒 住所 TEL () FAX ()				
Eメールアドレス (第1回希望の方、 オンライン参加の方は 必ずご記入ください。)	@ishikawa-jyosei-kikin.or.jp からのメールを受信できるようにしておいてください				
希望する回・参加方法 (○を付けてください) ※ 第1回、第4回を お申込みの方は、 追加質問もご回答 ください。	回	参加方法	追加質問		
	第1回	会場参加	【当日お使いになる電子端末は?】 ・パソコン ・タブレット ・スマートフォン		
		オンライン参加			
	第2回	会場参加	※ 男性もご参加いただける講座です。		
	第3回	会場参加 オンライン参加			
第4回	会場参加	【現在の状況について】 ・正社員 ・パート ・無職 ・その他 () 【パートナーやご家族と「家事シェア」 できていますか?】 ・できている ・すこしできている ・まったくできていない			
託児の希望 (ありの場合下段も記入)	あり なし				
	お子様の名前・ふりがな	性別	月 齢		
			歳	か 月	

※ご記入事項は当基金事業の実施目的以外には使用いたしません。
※お申込み多数の場合は抽選となります。

◆お申込み先◆

〒920-0861 金沢市三社町 1-44 (公財)いしかわ女性基金 宛

TEL : 076 (234) 1112 / FAX : 076 (234) 1130

E-mail : jyosei@ishikawa-jyosei-kikin.or.jp / <https://www.ishikawa-jyosei-kikin.or.jp>

当基金ウェブサイトからもお申込みいただけます。